Entre Todos Cocinamos



La teòrica feminista Silvia Federici es preguntava al seu llibre El patriarcat del salari:

> Com hauria estat la història del desenvolupament capitalista si no hagués estat vista des de la perspectiva de la formació del proletariat assalariat, sinó des de la perspectiva de les cuines i els dormitoris on la força de treball es produeix diàriament des de fa generacions?[1]

Des de LaFundició entomem aquesta pregunta i la prenem com a punt de partida per tractar les implicacions que té en la construcció de marcs pel bon viure als nostres territoris.

Les cuines, com explica la historiadora Isabel Segura, s'han transformat al llarg del temps passant de ser espais centrals de la llar, oberts i amplis que possibilitaven la trobada intergeneracional, la conversa i la transmissió de memòries, per esdevenir habitacions tancades, petites i estretes on les dones cuinen per alimentar la mà d'obra industrial eminentment masculina.

La industrialització també va portar un procés d'invisibilització paral·lel pel que fa a la producció agrícola. No només es converteix la terra fèrtil en un bé que es compra i es ven al mercat immobiliari, també es precaritzen les condicions de treball d'aquelles qui prenen cura de la terra i s'esmicola l'imaginari i els sabers propis de la cosmovisió rural que les classes populars s’havien transmès de generació en generació.

En aquest sentit, en temps de necessari i urgent canvi de paradigma, a conseqüència de la situació d’emergència climàtica, posar al centre la qüestió de l'alimentació esdevé un acte polític. Reconstituir i fer visibles els vincles entre la producció, la distribució i el consum és un acte d'imaginació política i el posem en pràctica de manera situada, des de les circumstàncies del nostre territori de L'Hospitalet.

Comptem amb el terreny de **Les Cabasses**, al Parc Agrari del Baix Llobregat, dedicat a la producció agroecològica de proximitat que per-

met generar economia pel sosteniment de les vides i els ecosistemes vegetals posant al front d'aquesta transformació persones migrants i de la comunitat gitana de l'Hospitalet, col·lectius habitualment demonitzats i estigmatitzats.

Impulsem la **cooperativa de consum Keras Buti** que suposa una aposta per un altre model de consum que posa la vida al centre fent-lo accessible a la butxaca de totes sense que precaritzi el treball al camp.

I organitzem **espais per cuinar juntes**, com aquest que hem realitzat juntament amb la Fundació La Vinya, on tornar a compartir els sabers culinaris que cadascuna de les nostres veïnes ha portat des dels seus llocs d'origen. Juntes al voltant dels fogons parlem del dia a dia i de les històries que ens constitueixen. Ens coneixem i aprenem de nou a conèixer les històries que contenen els aliments amb què ens nodrim.

Així, quan ens posem a cuinar, activem aquest circuit que té com a objectiu generar economies viables i sostenibles que garanteixin el dret a l'alimentació de qualitat a les perifèries urbanes, de manera respectuosa amb les persones, el medi ambient i el territori i que funcionin sota criteris democràtics i de justícia social.

Porque no sólo de pan vive nadie. I el receptari que teniu entre les mans, n'és una bona mostra.

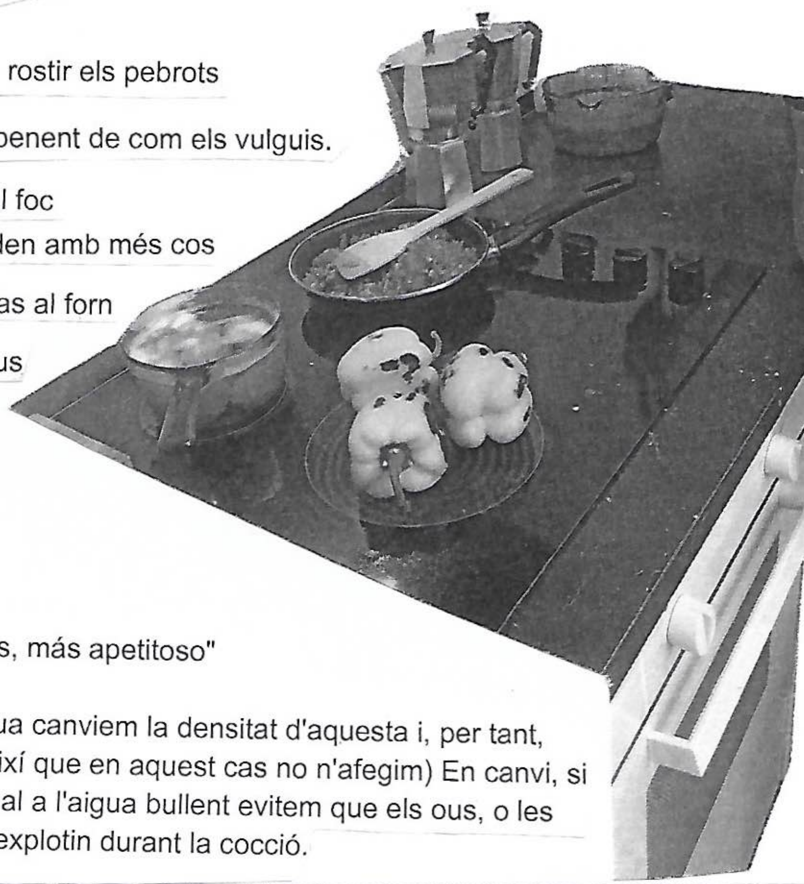
1 Federici, Silvia: El patriarcat del salari. Crítiques feministes al marxisme. Tigre de paper, Manresa, 2018. p. 55

AMANIDA DE PASTA amb verdures cuites de tres formes

INGREDIENTS

- Macarrons
- Pastanagues
- Pebrot vermell, verd i groc
- Blat de moro
- Cogombrets avinagrats
- Tonyina en llauna
- Ous - Llimona
- Sal - Pebre molt
- Iogurt grec
- Formatge crema
- All en pols
- Julivert
- Orenga
- Oli d'oliva verge

Hi ha dues maneres de rostir els pebrots depenent de com els vulguis. Si els fas directament al foc aquests queden amb més cos i més carnosos. Si els fas al forn aquests queden més tous i desfets.

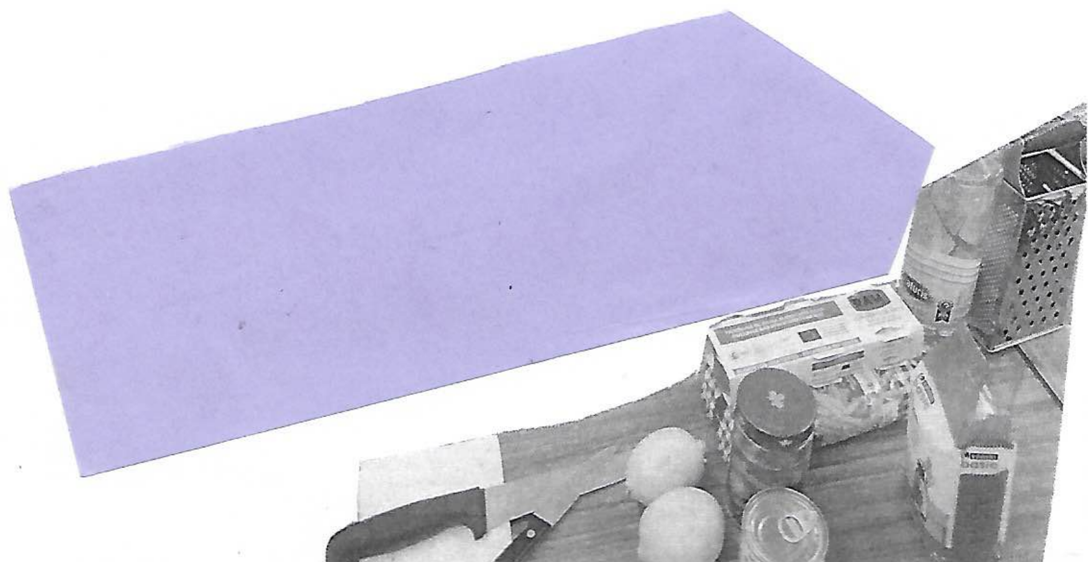


*"cuantos más colores, más apetitoso"

(*Si afegim sal a l'aigua canviem la densitat d'aquesta i, per tant, enrederim la cocció així que en aquest cas no n'afegim) En canvi, si posem un grapat de sal a l'aigua bullent evitem que els ous, o les patates s'esquerdin i explotin durant la cocció.

ELABORACIÓ

1. Tallem a dauets la pastanaga i el pebrot llargs.
2. Mentrestant, rostim els pebrots vermells al foc, però estant atentes per anar-los girant perquè es dorin.
3. A una paella saltegem els pebrots anteriorment tallats.
4. A una olla amb aigua sense sal posem a bullir les pastanagues.
5. En un cassó més petit posem a bullir els ous amb aigua i sal.
6. Mentrestant tallem uns quants cogombrets envinagrats i els reservem.
7. Un cop durats traiem els pebrots rostits del foc i els posem dins d'una bossa (alimentària) i la tanquem. Així es mantindran humits mentre es refreden.
8. Colem i reservem les pastanagues
9. Omplim una altra olla amb aigua i un grapat de sal, i quan arrenqui el bull afegim la pasta. La remenem per separar el midó i així desenganxar-la.
10. Per acabar, pelem i tallem els pebrots rostits i els posem en un bol on els barregem amb la pastanaga, el pebrot saltejat, els cogombrets, el blat de moro prèviament netejat, les llaunes de tonyina, i la pasta.





SALSA DE IOGURT

En un bol barregem un iogurt grec, dues cullerades de formatge crema, all en pols, suc de llimona, un rajolí d'oli d'oliva, pebre en pols, orenga i julivert picat.

11. Emplatem servint una base de la pasta amb verdures amb un parell de cullerades de salsa sobre i decorem ratllant l'ou dur per damunt.









ENSALADA DE REMOLACHA Y HUEVO

INGREDIENTES

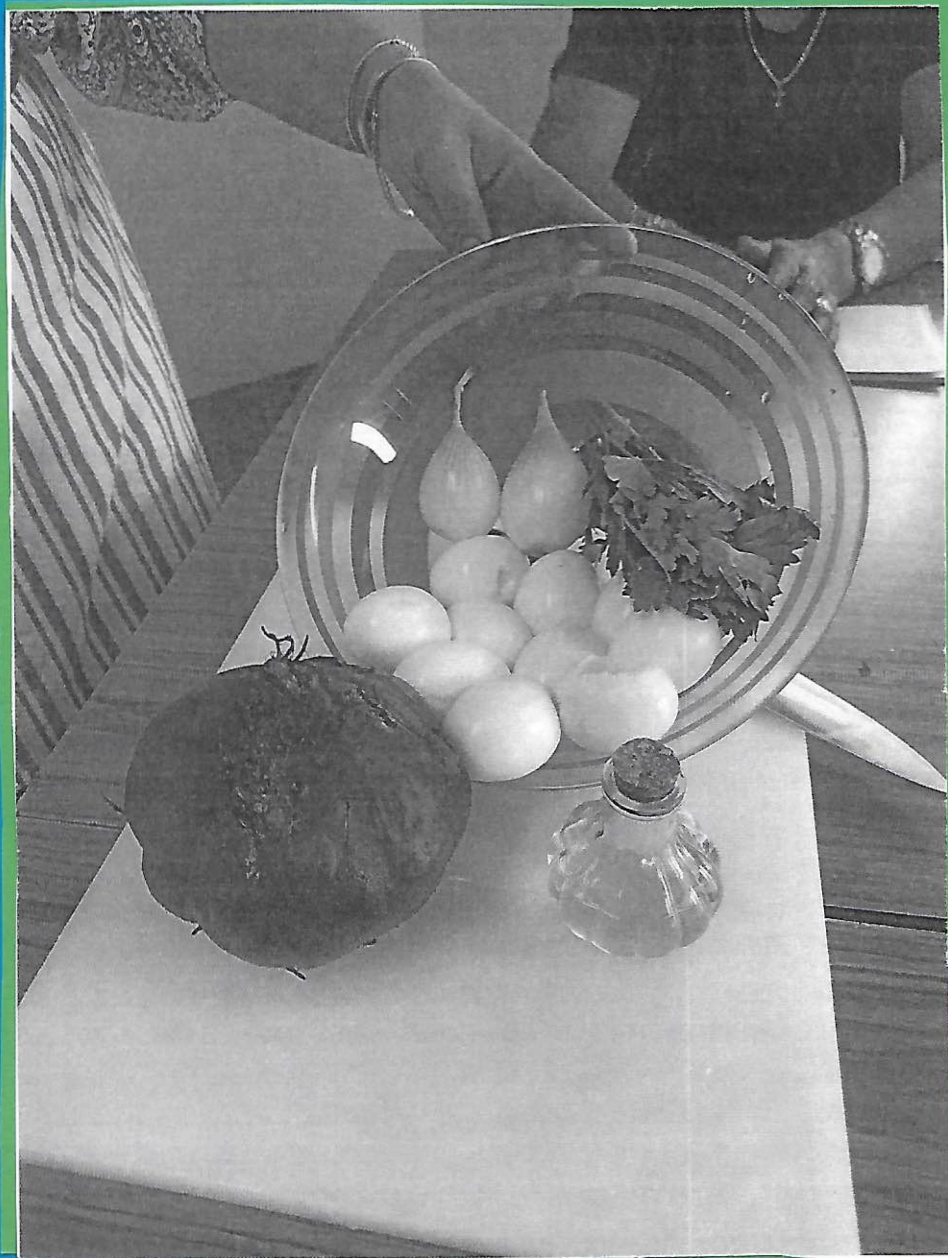
- Remolacha
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Huevos

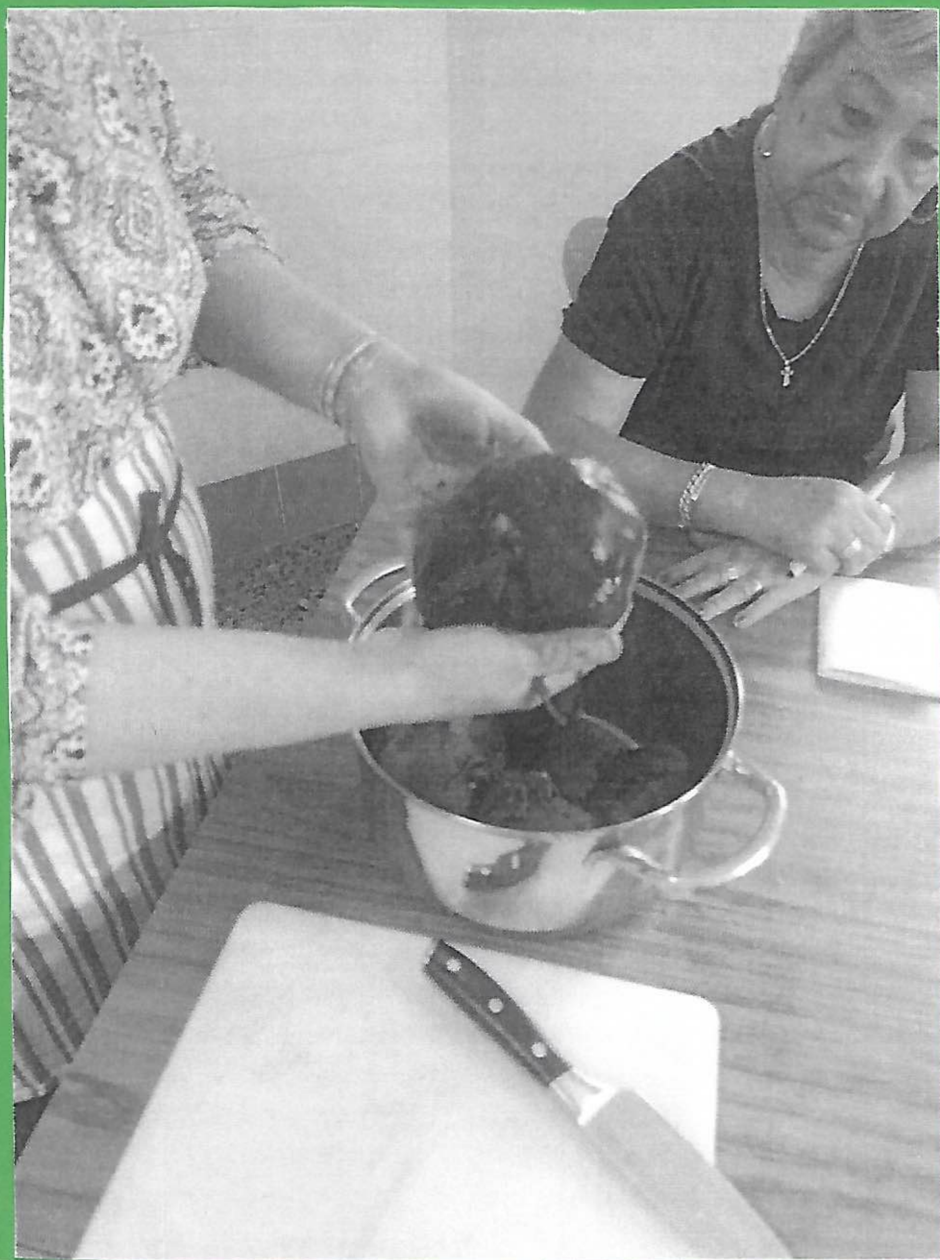
ELABORACIÓ

1. Ponemos a hervir las remolachas enteras en una olla con agua.
2. En un cazo ponemos a hervir los huevos con agua y sal.
3. Comprobamos que las remolachas estén cocidas, clavando un cuchillo. Ahora las pelamos con la mano. Verás que es súper fácil y rápido.
4. Cortamos la cebolla bien pequeñita y la remolacha a dados más grandes, picamos el perejil y lo mezclamos en un bol.
5. Por último aliñamos la ensalada con un buen chorro de aceite de oliva virgen, un chorro de vinagre y una pizca de sal.

* S'ha de bullir la fruita sencera amb la pell per mantenir les vitamines i les propietats d'aquesta dins del fruit.

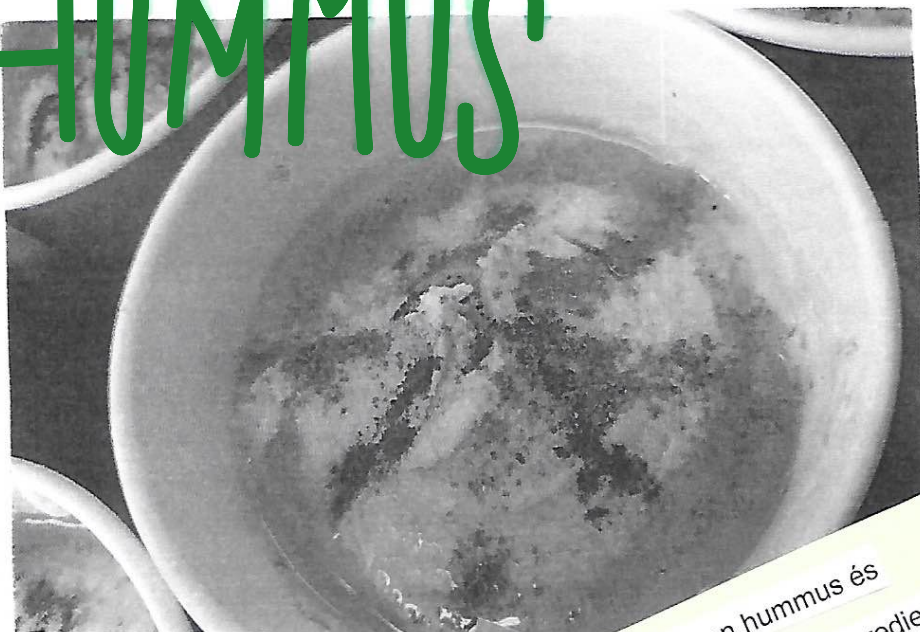
* Podem conservar a Remolatxa bullida fent una conserva. Les podem tallar o ratllar i posar-les dins d'un pot de vidre, on hi afegim i cobrim amb aigua bullent amb sal i vinagre, al gust. Tapem i deixem el pot refredar cap per avall per aconseguir el buit.







Hummus



INGREDIENTS

- Cigrons
- Crema de sèsam - “Tahina”
- Llimones
- Aigua freda o glaçons
- Alls
- Sal,
- Pebre dolç
- Comí
- Oli d’oliva verge.

El secret d'un bon hummus és que només porta quatre ingredients i cap espècie dins.

1. Colem els cigrons i els netegem ben nets.
2. Pelem els alls i els reservem.
3. Espremem dues llimones i reservem el suc.
4. En un recipient profund i amb l'ajuda d'una batedora comencem a triturar els cigrons amb aigua, que anirem afegint a poc a poc i fins aconseguir una massa homogènia.
5. Ara, i sense parar de batre, hi afegim la "tahina", a ull i gust, seguit dels alls, un per un, i el suc de les llimones.
6. Finalment i per a obtenir la textura desitjada afegim els glaçons. Aquests donaran cremositat i generaran un color més claret a la salsa.
7. Ara ja només és qüestió d'anar provant i rectificant al gust del consumidor.
8. Emplatem amb un raig d'oli d'oliva, pebre dolç i comí molt decorant per sobre.

Si volem que ens quedi més blanc i amb una textura més cremosa és essencial fer-lo amb l'aigua molt freda o inclús glaçons.



TRUITA DE PATATES

INGREDIENTES

- Patata
- Ceba
- Julivert
- Ous
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre molt

ELABORACIÓ

1. Pelem i tallem a daus petits i salem les patates.
2. Posem un dit d'oli a la paella, encenem el foc fort (per cremar el midó i daurar les patates) i sense preescalfar abans afegim les patates i tapem. Cal anar removent de tant en tant perquè les patates es daurin per totes bandes.
3. Ara, tallem la ceba petita, l'afegim a la paella i seguim removent.
4. Quan estiguin cuites, piquem i afegim a la mescla, el julivert..
5. Batem els ous amb un rajolí de llet, per treure l'olor i el gust potent d'aquest, i els afegim directament a la paella.
6. Tapem i deixem coure una cara.
7. Passada una estoneta i amb l'ajuda d'una tapa o un plat, girem la truita i acabem de coure l'altra cara.

PA DE PESSIC AMB CARMEL I NOUS

INGREDIENTS

- 1 Llauna de 400g de llet condensada
- 2 Cullerades de sucre more
- 150g de margarina
- 4 cullerades de farina
- 100g de nous
- 3 ous
- 7g de llevat
- 7g de vainilla
- Sal

ELABORACIÓ

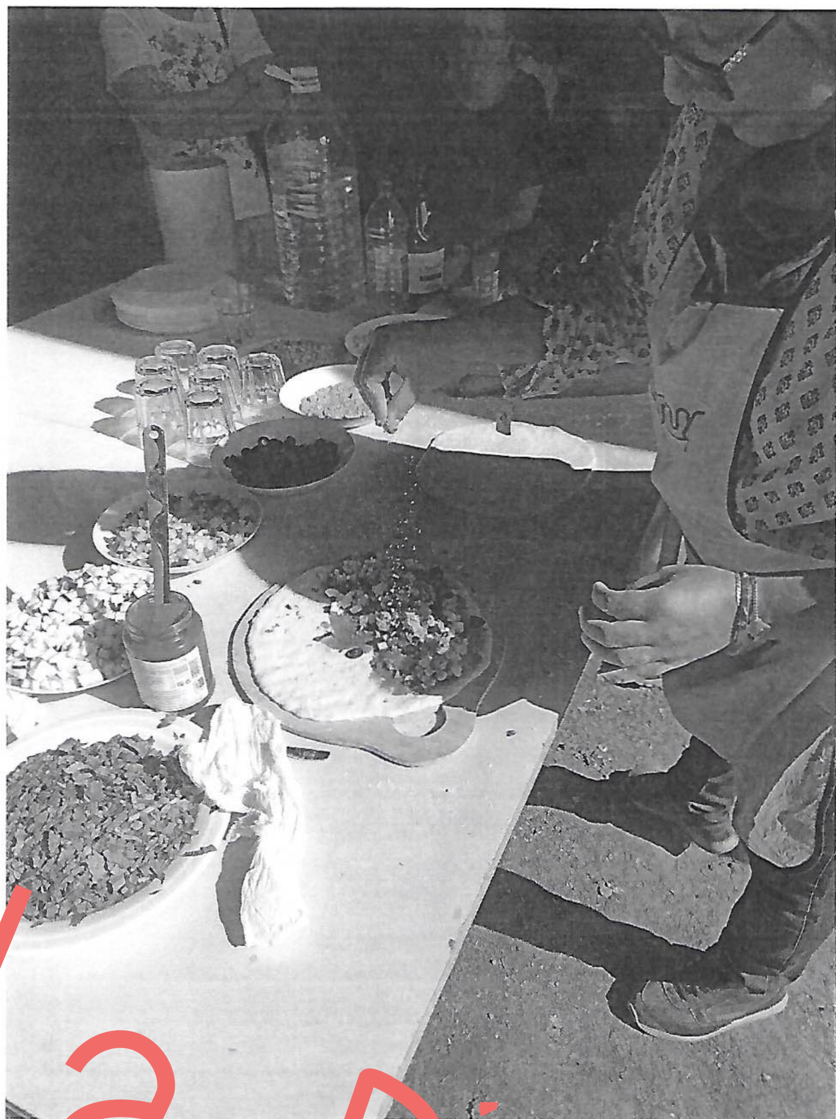
CARMEL

Col·loquem les llaunes de llet condensada a l'olla pressió a foc fort. Quan arrenqui el bull i comenci a sortir el vapor baixem el foc i deixem coure 45 minuts. Un cop passada aquesta estona la llet haurà caramel·litzat dins de la llauna tancada i la podrem conservar a la fresquera fins que la necessitem.
* Si ho coem amb una olla normal ho haurem de coure una hora i mitja.

1. Preescalfem el forn a 180º, i preparem el motlle del pastís amb paper de cuina a la base i margarina untada pel voltant.
2. Amb un ganivet piquem 80g de les nous i reservem.
3. En un bol gran afegim la margarina, el sucre i un polsim de sal, i amb la batedora elèctrica ho barregem tot.
4. Sense parar de batre hi afegim 3/4 de la llauna de caramel.
5. Agafem les nous picades, les empolsimem amb farina, perquè surin i quedin integrades al pastís i no caigui al fons de la massa, i les afegim a la mescla.
6. Seguidament, hi afegim la farina tamisada, un sobre de sucre de vainilla i un sobre de llevat, i seguim barrejant.
7. Ara ja ho podem bolcar al motlle i fornejar 25/30 minuts.
8. * Comprovarem la cocció punxant amb un ganivet, i quan aquest surti net ja el podem treure.
9. Per decorar el pastís untem per sobre el caramel que hem reservat a la lluna, i utilitzem les nous senceres que també havíem reservat per fer el dibuix que desitgem.

MOLT BÓ





La Pizza



INGREDIENTS

½ Q de farina
3 Cullerades soperes d'oli d'oliva
Orenga molta
1 Culleradeta de sucre
Sal
Pebre
1 Culleradeta de llevat de pa
Aigua tèbia





ELABORACIÓ

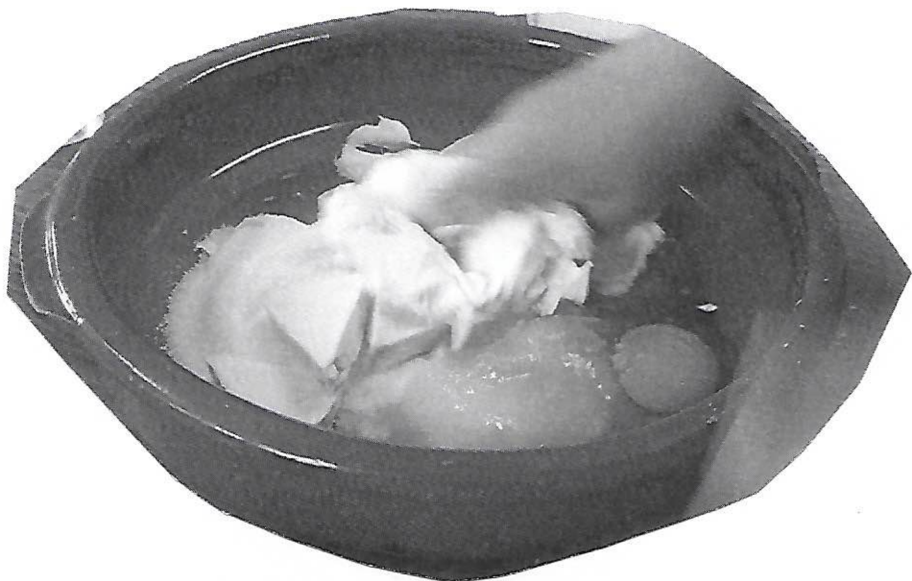
1. En un bol afegim i barregem l'oli, l'aigua i el llevat. Tot seguit hi ajuntem la farina i un pessic de sal, i pastem amb les mans fins a aconseguir una massa homogènia i consistent.
2. Enfarinem el marbre i hi col·loquem la massa per començar a treballar-la sobre la superfície plana.
3. Cal que l'amassem durant uns 3 o 4 minuts sense parar, i quan aquesta estigui llisa i sense bombolles la reservem i deixem reposar, tapada amb un drap, durant 1 hora més o menys.
4. Quan aquesta hagi augmentat la seva mida i, per tant fermentat, ja podem dividir-la en boles més petites per fer les bases de pizza.
5. Amb l'ajuda d'un corró i el marbre enfarinat, estirem i donem la forma desitjada a la massa.
6. Ara ja podem cobrir-la amb els toppings que ens vingui més de gust i coure-la al forn fins que estigui daurada i cruixent.



PASTELITOS DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 250g de margarina
- 200g de azúcar
- 150 ml de aceite de girasol
- 3 huevos
- 4 quesitos
- 1 vaso de almendras tostadas y molidas
- 7g levadura de bizcocho
- 900g de harina de trigo
- 200 g de almendras granillo
- 1 Clara de huevo
- 1 Sobre de azúcar de vainilla



ELABORACIÓ

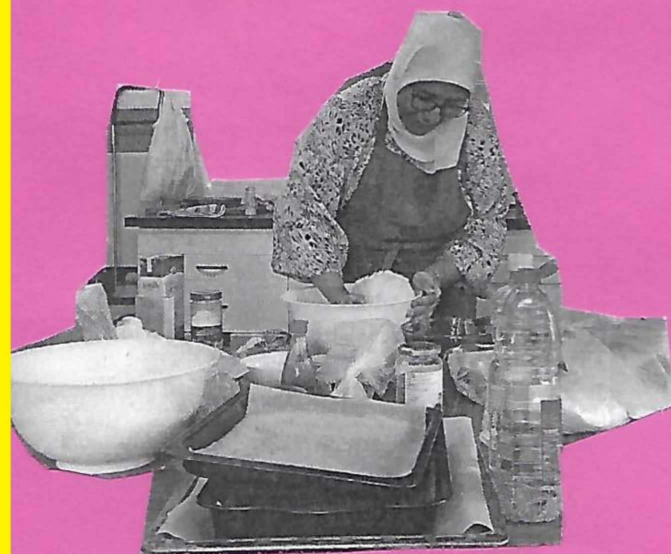
1. En un bol echamos el azúcar, los huevos, un sobrecito de azúcar de vainilla, una pizca de sal, cuatro quesitos y la margarina, y con las manos mezclamos bien deshaciendo todos los grumos.
2. Ahora agregamos el aceite de girasol, y seguimos amasando.
3. Cuando esté todo integrado añadimos las almendras tostadas previamente en la sartén y troceadas a cuchillo y las integramos bien a la masa.
4. Añadimos poco a poco la harina tamizada valorando la absorción y la textura deseada de la masa.
5. Con un rodillo aplanamos la masa al grosor deseado, y con un molde vamos haciendo las formas deseadas.
6. Seguidamente, las vamos colocando en una bandeja de horno cubierta con papel de horno.

Para cocerlas y decorarlas podemos usar técnicas distintas:
Las ponemos a cocer 10 minutos en el horno a 180º, las sacamos para pintar con miel, pegar la almendra cruda troceada encima y horneamos de nuevo 5 minutos más.
Las pintamos con clara de huevo, pegamos la almendra cruda troceada y horneamos 15 minutos.
Podemos también decorar con chocolate por encima después de sacarlas del horno y elevar más su presencia.



La mejor profesora

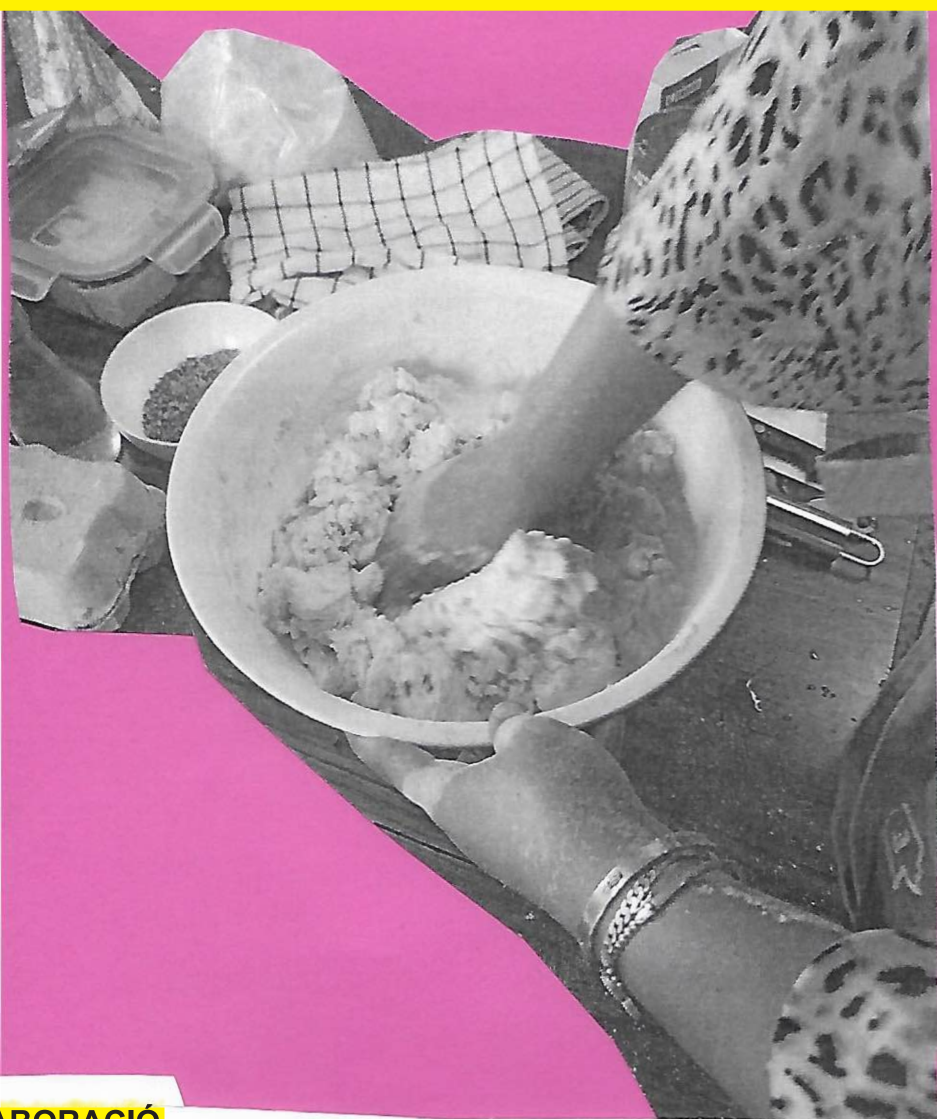
BATBUT - PAN DE SARTÉN .



INGREDIENTS

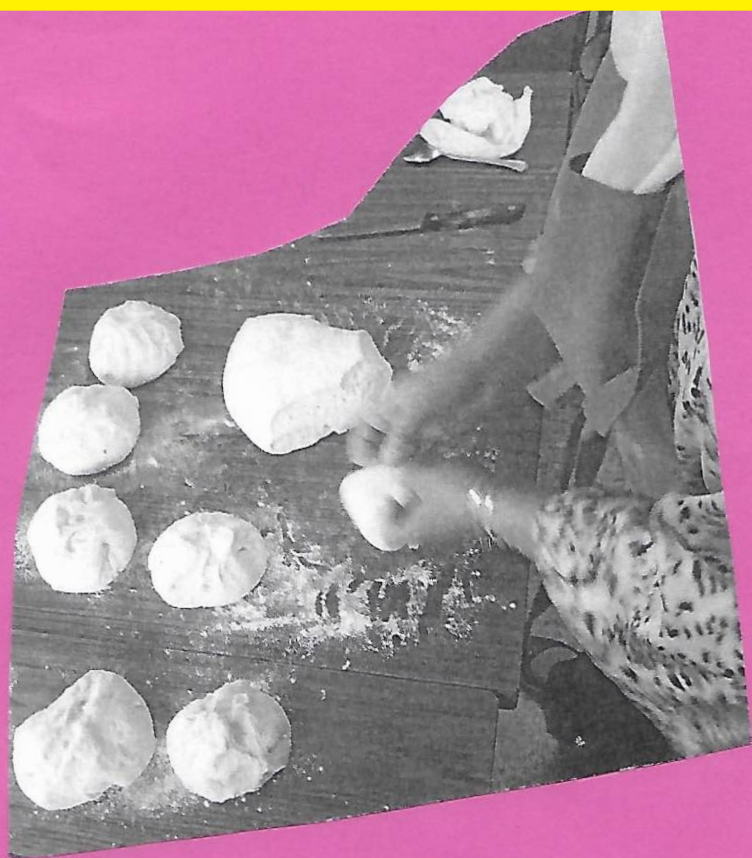
- 500g de harina de trigo
- 500g de sémola fina
- Levadura de pan
- 3 cucharadas de aceite de oliva o girasol
- 1 cucharadita pequeña de azúcar o miel
- Sal
- Agua

ELA



ABORACIÓ

8. En un vaso añadimos dos cucharaditas de levadura de pan, una cucharadita de azúcar, que nos ayudará a fermentar, una cucharadita de sal y cuatro dedos de agua tibia, y lo dejamos unos minutos reposar para activar la fermentación.
9. En un cuenco tamizamos la harina y la sémola fina a partes iguales y mezclamos con las manos.
10. Ahora le añadimos la mezcla de levadura del vaso, y mientras seguimos mezclando vamos añadiendo agua poco a poco y a demanda de la masa, que debe quedar elástica.
11. Tapamos el cuenco y dejamos que la masa haga la primera fermentación.



12. Una vez esta ha duplicado su tamaño, la sacamos del cuenco y la colocamos en la mesa previamente enharinada, y hacemos bolas del tamaño de un puño.
13. Seguidamente, cogeremos estas bolas, y una por una, las iremos aplanando con la mano, y posteriormente colocando entre trapos para que empiecen la segunda fermentación.
14. Es importante que las tapemos para que se mantengan húmedas y estén más calentitas para así ayudarlas en la fermentación.
15. Cuando hayan vuelto a crecer y duplicado su tamaño, calentamos una sartén con una cucharada de aceite de oliva y empezamos a cocer los primeros panes.
16. Estos se deben ir tumbando y moviendo para que se vayan haciendo a partes iguales, y una vez doradas ya se pueden sacar del fuego.



FINAL

BIZCOCHO DE COCO .

INGREDIENTS

- 200g de margarina
- 200g de azúcar
- 200g de harina
- 100g coco rallado
- 1 sobre de levadura de bizcocho (16g)
- 40g de maizena
- 1 yogurt de coco
- 1 sobre de vainilla
- 4 huevos



¡Quedo Delicioso!

ELABORACIÓ

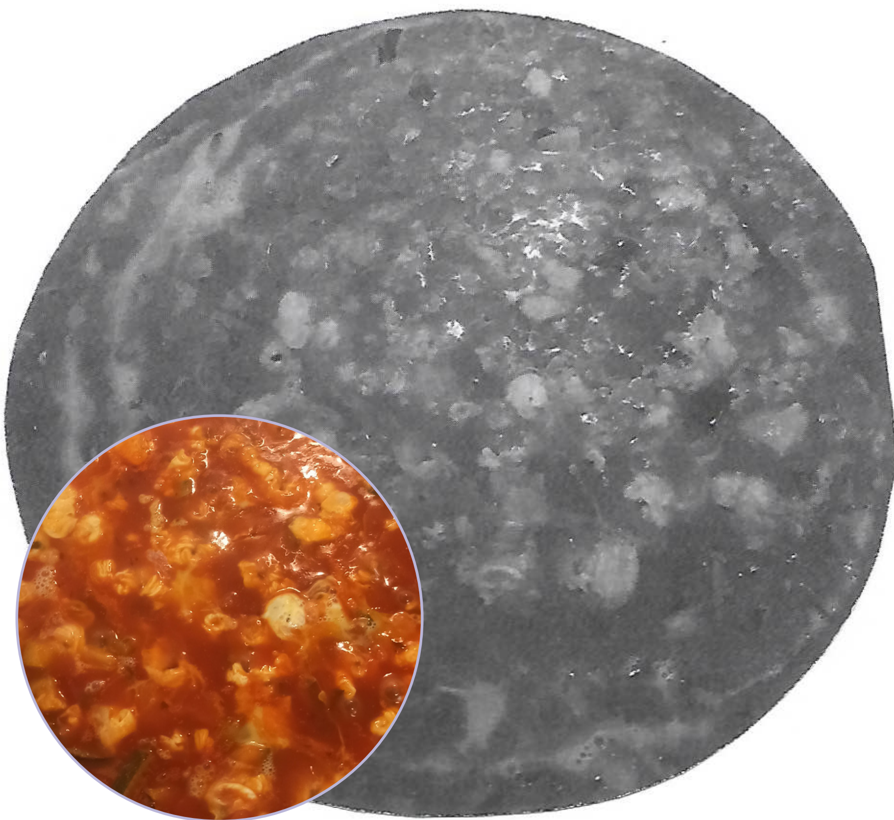
1. Colocamos papel de horno en la base del molde, untamos los laterales con mantequilla y reservamos. Precalentamos el horno a 180º
2. En un cuenco grande mezclamos el azúcar, los huevos, un puñadito de sal, y un sobre de azúcar vainilla.
3. Cuando la mezcla sea homogénea añadimos el yogur y seguimos batiendo.
4. Ahora añadimos la margarina y una vez integrada añadimos el coco rallado y seguimos batiendo.
5. Por último tamizamos y añadimos poco a poco la maicena, la harina y un sobrecito de levadura y seguimos batiendo hasta conseguir una textura suave.
6. Precipitamos la masa en el molde previamente preparado y lo introducimos en el horno durante unos 30-40 minutos dependiendo del horno.

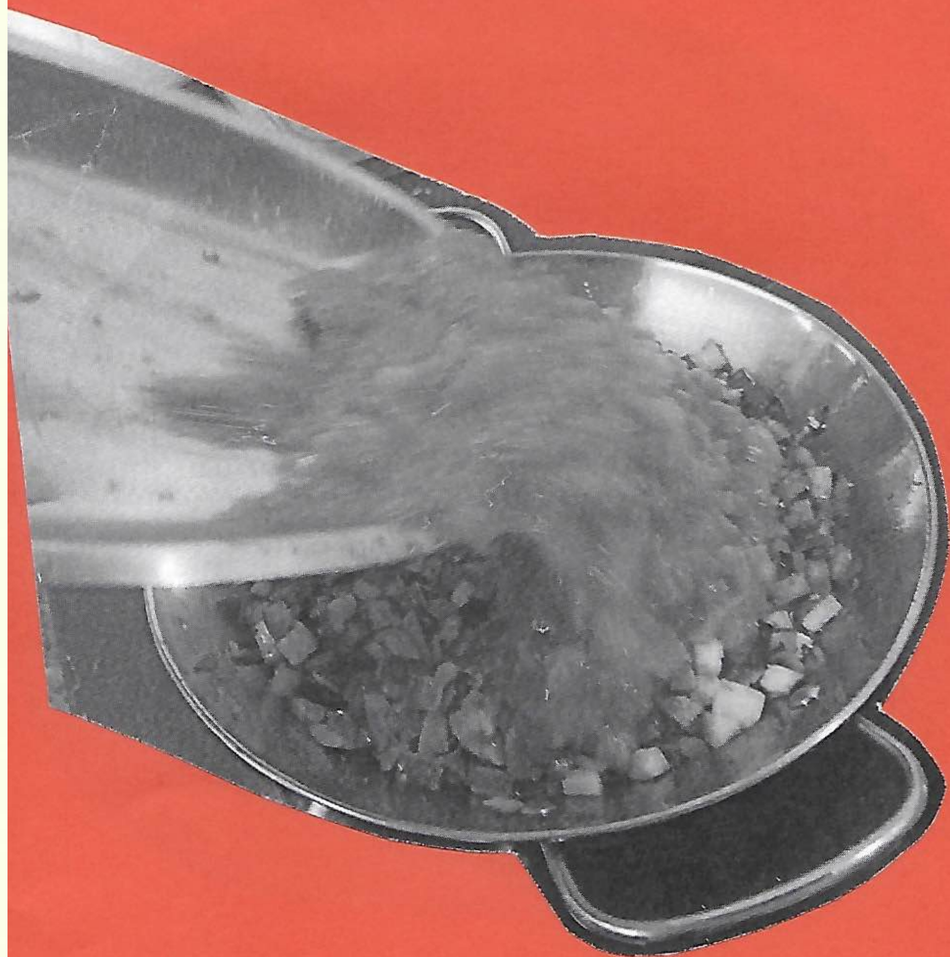


REVUELTO DE TOMATE CON CALABACÍN

INGREDIENTES

- Tomate
- Calabacín
- Tomate frito
- Ajo
- Aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce
- Comino
- Cilantro frescos





ELABORACIÓ

1. Hacemos un corte en la piel de los tomates y los ponemos en una olla con agua para escaldarlos.
2. Cortamos los calabacines en dados y los reservamos.
3. Escurrimos, pelamos y cortamos los tomates escaldados y los reservamos.
4. De mientras, ponemos a sofreír en una sartén con un chorro de aceite de oliva, los calabacines.
5. Cortamos y añadimos a la sartén unos pimientos pequeños que teníamos a punto de estropearse. Esta es una receta de aprovechamiento y por lo que es variable dependiendo de lo que tengamos en casa.
6. Pelamos, cortamos y añadimos los ajos a la mezcla y seguimos removiendo de vez en cuando.
7. Ahora salpimentamos y añadimos el pimiento dulce y el comino, y dejamos acabar de dorar.
8. Una vez dorada la mezcla añadimos el tomate natural y un botecito de tomate frito. Removemos y dejamos hacer "chup chup".

Llegados a este punto y contemplando la variabilidad de la receta, Fátima Zhora nos da tres ideas para poder improvisar dependiendo de lo que tengamos en nuestras casas.

Con Bacalao: 1. Salpimentamos y sazonamos con orégano el bacalao. 2. Enharinamos y lo marcamos en la sartén. 3. Añadimos los lomos sobre el revuelto de verduras, tapamos y lo dejamos cocer.
Con Huevos enteros: Colocar unos huevos sobre la mezcla de verduras, tapar y dejar cocer al gusto.
Con Huevos revueltos: Batimos los huevos en un cuenco y los vertemos de forma circular por encima de la mezcla, y dejamos cocer.

* Esta receta se podría hacer con muchas otras verduras, ya que tiene como base el aprovechamiento. Por ejemplo, podríamos cambiar el calabacín por la cebolla, o por el pimiento, o combinar varias hortalizas.



LASANYA DE VERDURES I CARN

INGREDIENTS

- Carn picada
- Albergínia
- Pebrot
- Ceba
- All
- Tomàquets
- Tomàquet sofregit
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre molt
- Orenga
- Julivert
- Làmines de lasanya
- Farina
- Mantega
- Llet
- Nou moscada

ELABORACIÓ

1. Obrim per la meitat les albergínies i les posem al forn a foc màxim durant 30-40 minuts depenent de la mida d'aquestes.
2. Tallem els pebrots i la ceba a daus. Pelem i tallem els alls i ho reservem.
3. Un cop cuites, traiem les albergínies del forn, les pelem i les tallem. I les deixem reposar en un colador mentre acaben de treure el suc que els hi queda amb l'objectiu d'eliminar l'amargor.
4. A una paella saltegem amb un raig d'oli d'oliva verge la ceba i l'all.
5. Un cop comencen a agafar color daurat afegim el pebrot i ho salpebrem. També hi afegim un grapat de julivert fresc tallat i pebre dolç.
6. Arraconem les verdures a la vora de la paella i afegim la carn picada al forat del centre. Pugem el foc al màxim per tal que la carn es dauri però no perdi l'aigua.
7. Ara ho barregem tot i baixem el foc. Hi afegim el tomàquet ratllat i el sofregit a parts igual, i un cop tot integrat hi afegim un parell de grapats d'orenga.
8. Un cop tot ben cuit parem la cocció, afegim i integrem bé l'albergínia i ho deixem reposar.

¡Que Rico!

SALSA BEIXAMEL

1. Fonem dues cullerades soperes de mantega a un caçó.
2. Amb unes varetes hi integrem tres cullerades soperes de farina i ho fem torrar una miqueta al foc.
3. Sense parar de remenar afegim a poc a poc la llet i anem emulsionant mentre espesseix.
4. Un cop aconseguida una salsa homogènia i sense grumolls afegim la sal, el pebre i la nou moscada i remenem un minut més.

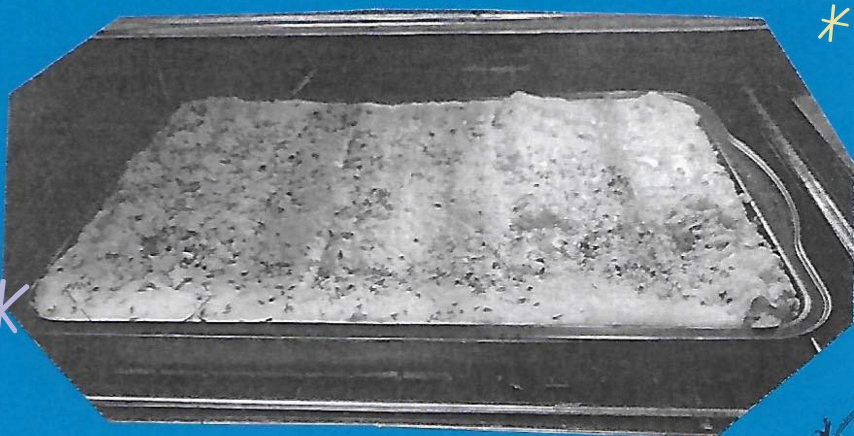
Per muntar la lasanya l'ordre dels productes i les quantitats va al gust del consumidor. Tot i que és recomanable començar amb una primera capa de beixamel per evitar cremar la pasta, omplir totes les cantonades per evitar que s'assequin les puntes i acabar amb una capa de beixamel i una cobertura de formatge ratllat.

Un cop muntada, la posem al forn a 200 graus i, tenint en compte que la pasta no està prèviament cuita, la deixarem 20-30 minuts depenent del tipus de foc.



¡QUE DELÌCIA!

Mis FATIMA



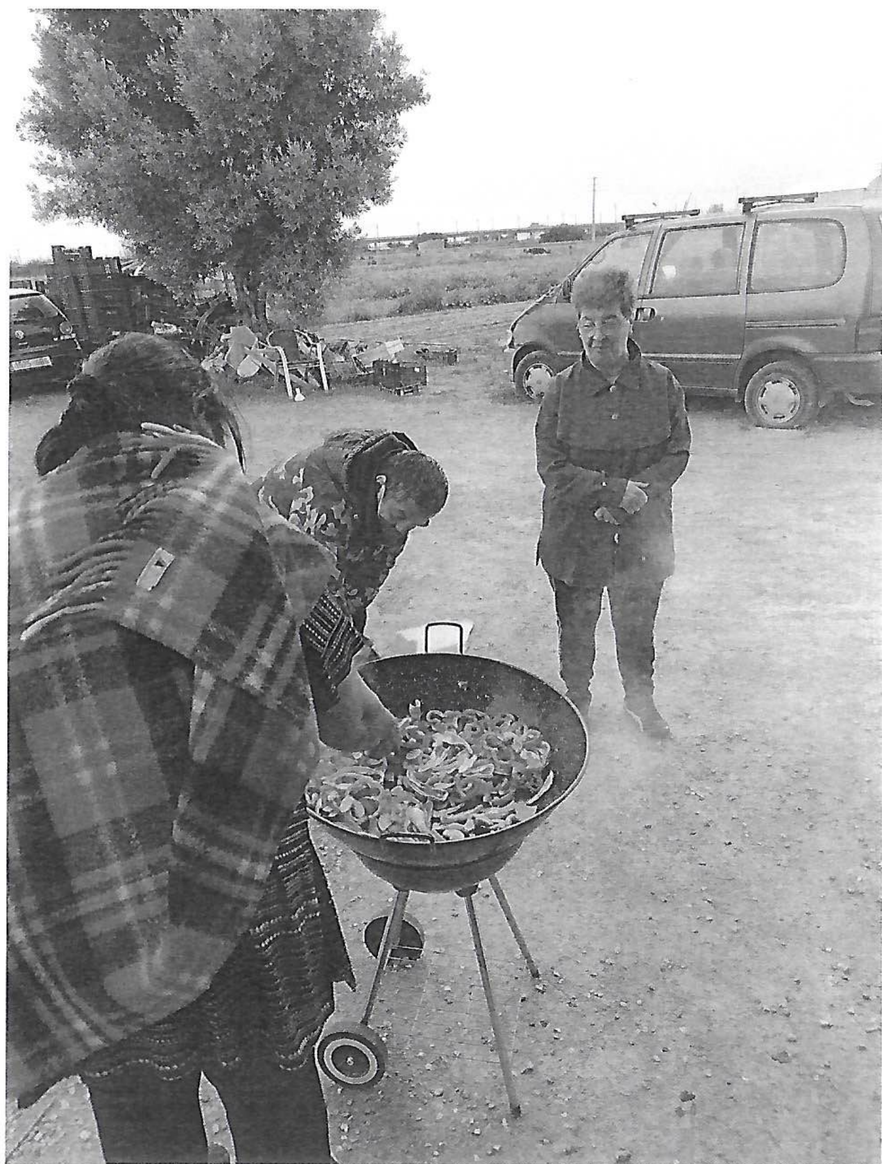
El Pollo





INGREDIENTES

Cebolla rallada
Ajo
Perejil
Cilantro
Zumo de medio limón
Limón confitado
Sal
Pimienta negra molida
Jengibre molido
Cúrcuma molida
1 Cucharada de mostaza en grano
Aceite de oliva



ELABORACIÓ

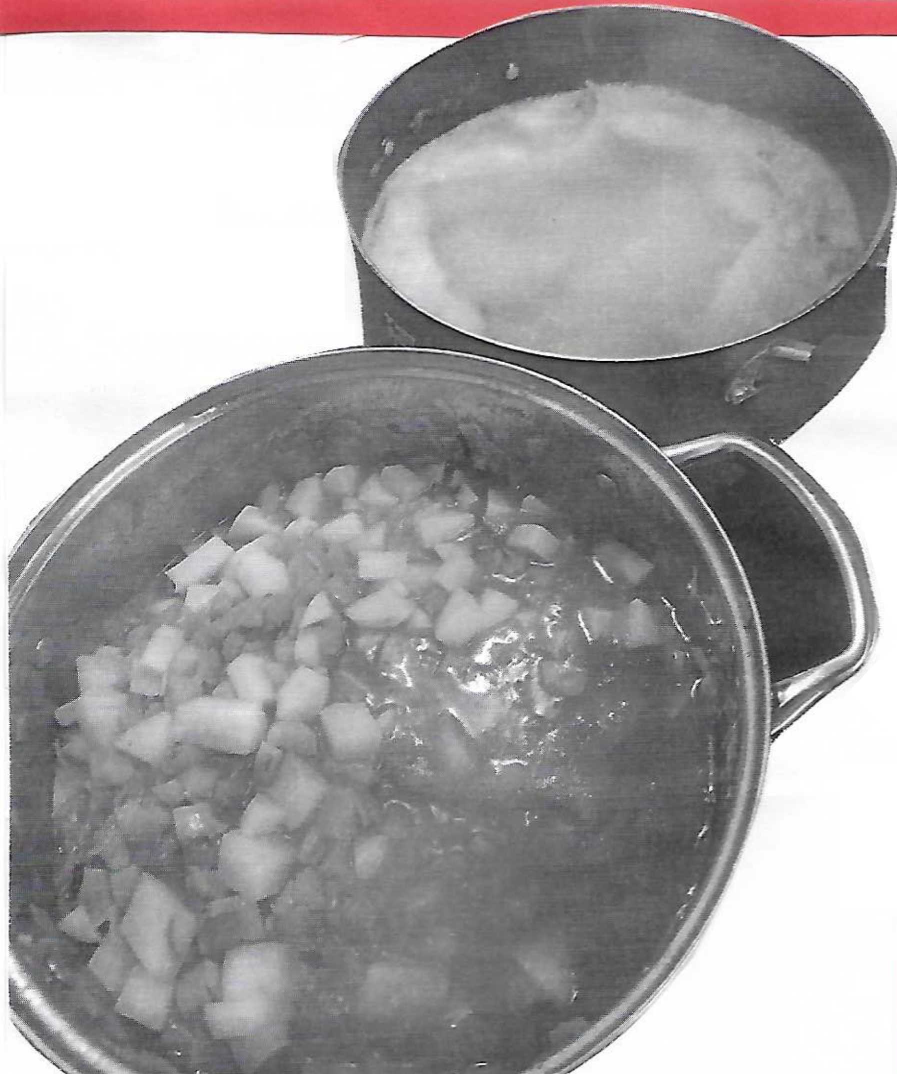
1. Para marinar el pollo hace falta que mezclemos en un bol la cebolla rallada, el ajo, el perejil, el cilantro y el limón confitado picados, el zumo de medio limón, un chorro de aceite de oliva y las especias.
2. Una vez bien mezclado añadimos el pollo troceado, removemos y dejamos reposar durante un par de horas para que se empape bien de aromas y sabores.
3. Transcurrido el tiempo de reposo ya podemos colocar el pollo en el fuego para cocer.



SOPA DE MARISC

INGREDIENTS

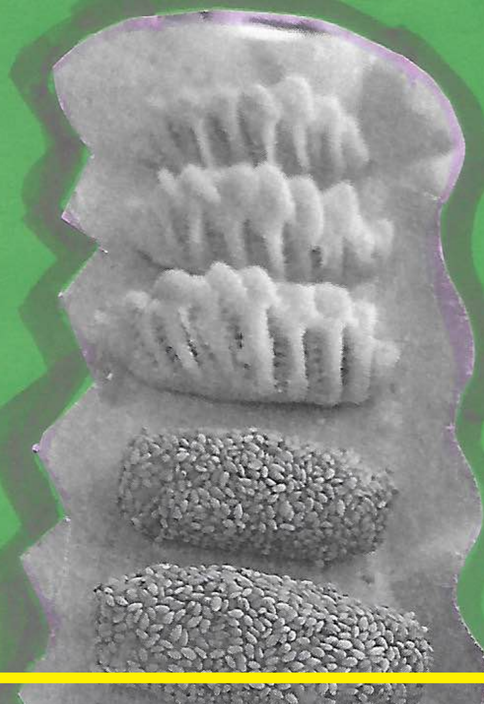
- Cebes
- Porros
- Pastanagues
- Patates
- 1 bossa de filets de peix
- 1 bossa de cloïsses barrejades "per a paella (fresc o congelat)
- Concentrat de tomàquet
- Llimona
- Orenga
- Sal
- Pebre



ELABORACIÓ

1. Posem el lluç i la barreja de cloïsses a una olla plena d'aigua i ho deixem bullir una bona estona. Cal, però, que de tant en tant la vigilem i anem extraient l'escuma blanca i les impureses que vagin quedant a la superfície.
2. Tallem la ceba i el porro a dauets i ho posem a sofregir amb un raig d'oli d'oliva a una altra olla. Salem i barregem bé.
3. Mentre sofregeix tallem a dauets les pastanagues i les reservem.
4. Ara ratllem la pell d'una llimona (*cal anar alerta perquè la part blanca és amargant) i l'afegim a l'olla, seguit d'una cullerada sopera de concentrat de tomàquet i les pastanagues, i removem.
5. Mentrestant pelem i tallem les patates, i les reservem en un plat.
6. Seguim barrejant el sofregit i quan estigui ben daurat, afegim la patata i amb l'ajut d'un colador anem bolcant tot el caldo de peix.
7. Mentre ho deixem fer "Xup Xup" 20-30 minuts anem trossejant, i netegem de cloïsses i el peix que ens ha quedat colat del caldo.
8. Un cop passat el temps de cocció i amb l'ajuda d'un "minipimer" triturem el contingut de l'olla per aconseguir un caldo més dens i més colorit.
9. Finalment, afegim el peix i les cloïsses netes a l'olla i ho deixem fer un últim bull.
10. Arrencat aquest últim bull parem el foc i deixem reposar i refredar una miqueta abans d'emplatar.

PASTISSETS DE DATIL



DELICA



INGREDIENTES

- 250g de mantega
- 500g de farina
- 1⁄4 got, d'oli de gira-sol
- 1⁄4 got, d'aigua "azahar"
- 1⁄4 got, de sucre glaçat
- 2 cullerades soperes de sèsam

- 50g de nous
- 1 cullerada sopera de mantega
- 400g de dàtils
- 1⁄2 culleradeta de canyella
- 1⁄2 culleradeta de clau en pols

ELABORACIÓ

1. En un bol col·loquem la mantega, el sucre glaç, un grapadet de sal, la vainilla en pols, i l'oli de gira-sol i amassem amb les mans.
2. Un cop tenim una pasta homogènia afegim l'aigua d'Azahar i mentre seguim pastant hi afegim la farina tamisada.
3. Ara la tapem amb paper film i la deixem reposar.
4. Mentrestant escalfem una miqueta els dàtils al microones per aconseguir una consistència mes mal·leable, i amb l'ajuda d'una forquilla els xafem per aconseguir una massa pastosa, a la que afegim el clau, la canyella, el sèsam torrat i una culleradeta de mantega.
5. Un cop tot integrat hi afegim les nous, picadetes i barregem.
6. Amb les mans untades amb oli de gira-sol anem fent "xurrets" d'aquesta massa dolça per tal d'obtenir els cors dels dolços.

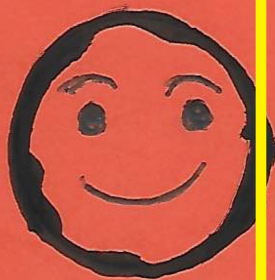
LA FORMA

Per aquesta elaboració podem fer varies formes i figures que ens donaran resultats varis. La Fatima Zohra ens explica els següents:

1. Amb les mans fem una boleta amb la massa que teníem reposant, i el xafem aconseguint una oblea que farcim amb un xurret de dàtil, i tanquem com una cresta.
2. Ara amb l'ajuda d'unes pinces fem pessics a la massa per dibuixar al seu exterior i obtenir la forma final.
3. Amb les mans fem una boleta de massa, la xafem obtenint una oblea que farcim amb un xurret de dàtil, i tanquem donant forma de xurro.
4. Aquest podem pintar-lo amb clara d'ou i arrebossar-lo amb llavors de sèsam torrat.
5. Amb la massa sobrant podem fer galetes de la forma que vulguem i decorar-les amb sèsam torrat o al gust.

Per últim col·loquem les nostres elaboracions a la safata de forn i coem durant uns 10-15 minuts depenent del forn. Quan aquestes agafen un lleuger color duradet ja les podem treure.



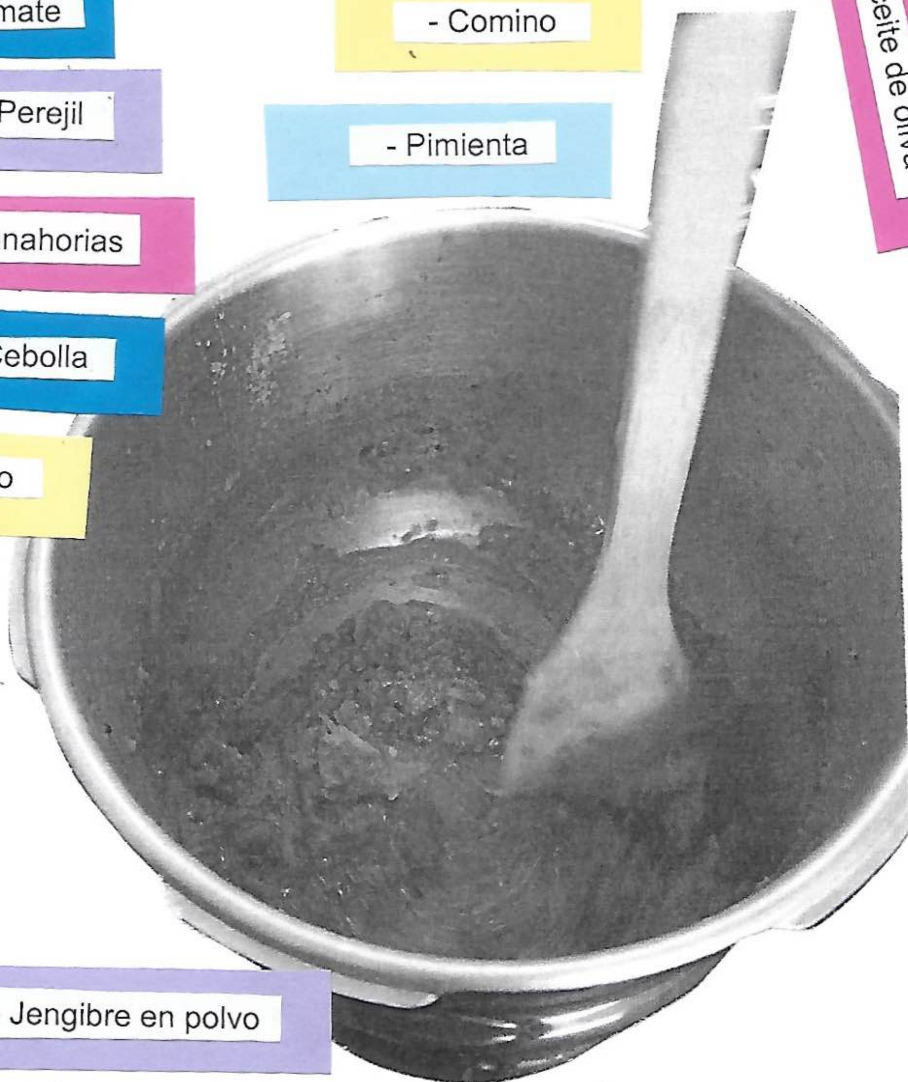


GUISO DE ALUBIAS BLANCAS .



INGREDIENTES

- Alubias blancas
- Tomate frito
- Tomate
- Perejil
- Zanahorias
- Cebolla
- Ajo
- Cúrcuma
- Pimentón dulce
- Sal
- Comino
- Pimienta
- Aceite de oliva



- Jengibre en polvo

ELABORACIÓ

1. Dejamos las judías en remojo durante toda la noche.
2. Sofreímos, en una olla y con un chorro de aceite de oliva, la carne de ternera.
3. De mientras, rallamos la cebolla y los ajos, y lo añadimos a la olla.
4. Salpimentamos la carne con las verduras y añadimos el jengibre en polvo, la cúrcuma, el pimentón dulce y el comino.
5. Removemos bien y cuando la mezcla esté dorada, rallamos los tomates y los añadimos.
6. Dejamos hacer "chup chup" un poco, y luego agregamos las judías y lo cubrimos con agua.
7. Añadimos dos cucharadas soperas de concentrado de tomate y removemos bien.
8. Ahora picamos el perejil y lo añadimos.
9. Añadimos más agua, si lo creemos necesario, y tapamos la olla a presión.
10. Ponemos el fuego fuerte hasta que oigamos que hierve, en ese momento bajamos el fuego y dejamos cocer poco a poco unos 30-40 minutos, dependiendo de la legumbre, el fuego y la olla.
11. * Si lo hacemos en una olla normal tenemos que calcular que el tiempo es el doble.



CREMA DE CALABAZA

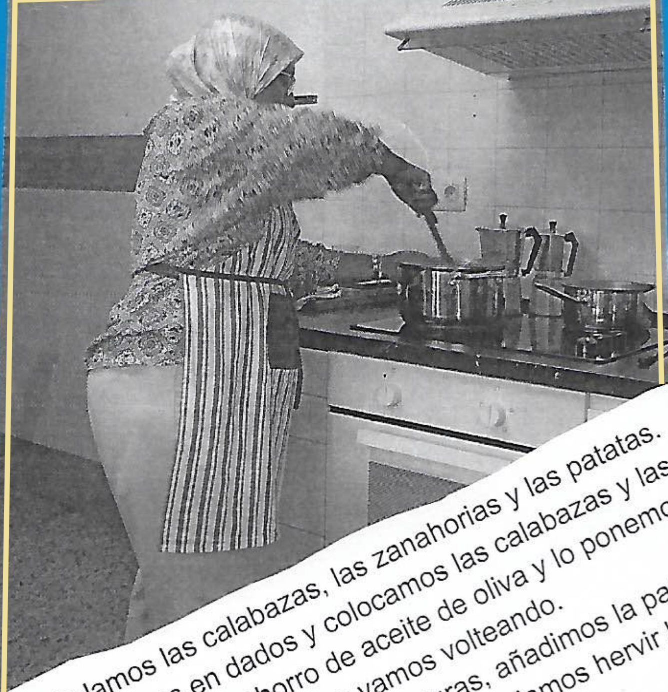


ELABORACIÓN

INGREDIENTES

- Calabaza
- Zanahoria
- Patata
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva virgen

Hay tres formas de hacer la quema de verduras. Podemos hervir todas las verduras directamente, podemos sofreír las verduras antes de hervirlas, o cocer las verduras en el horno y después ponerlas en la olla con agua hasta que hierva.



1. Pelamos las calabazas, las zanahorias y las patatas.
2. Cortamos en dados y colocamos las calabazas y las zanahorias.
3. Añadimos un chorro de aceite de oliva y lo ponemos a sofreír a fuego medio mientras vamos volteando.
4. Una vez pochadas las verduras, añadimos la patata, salamos y cubrimos de agua hirviendo. Y dejamos hervir hasta que todas las verduras estén bien cocidas.
5. Con un brazo triturador emulsionamos la crema. Añadimos la mantequilla y corregimos con agua la textura y cremosidad que queramos conseguir.

EL JULIVERT







FRESC

En aquest cas no el netejarem fins just abans d'utilitzar-lo, ja que si ho fem li traiem la seva pel·lícula protectora i reduïm la seva vida a la nevera.

Així doncs, separem les fulles petites de les grosses, reservant aquestes primeres per l'elaboració culinària del dia i agrupant les altres en una mà fent un manat.

Aquest el separem en dos i els enrotllem amb paper de cuina.

Els col·loquem dins d'una bossa alimentària que seguidament tanquem i ja podrem conservar-lo a la nostra nevera.

CONGELAT

Abans de congelar-lo cal que el netegem bé submergint-lo amb les fulles cap avall dins d'un recipient amb aigua, per extreure'n totes les partícules i residus.

Seguidament l'escorrem i assequem.

Ara ja el podem tallar i picar al gust i guardar en bosses alimentàries per a congelats.

Així el tenim llest per treure i amanir el nostre plat o elaboració.

ROLLITOS DE POLLO

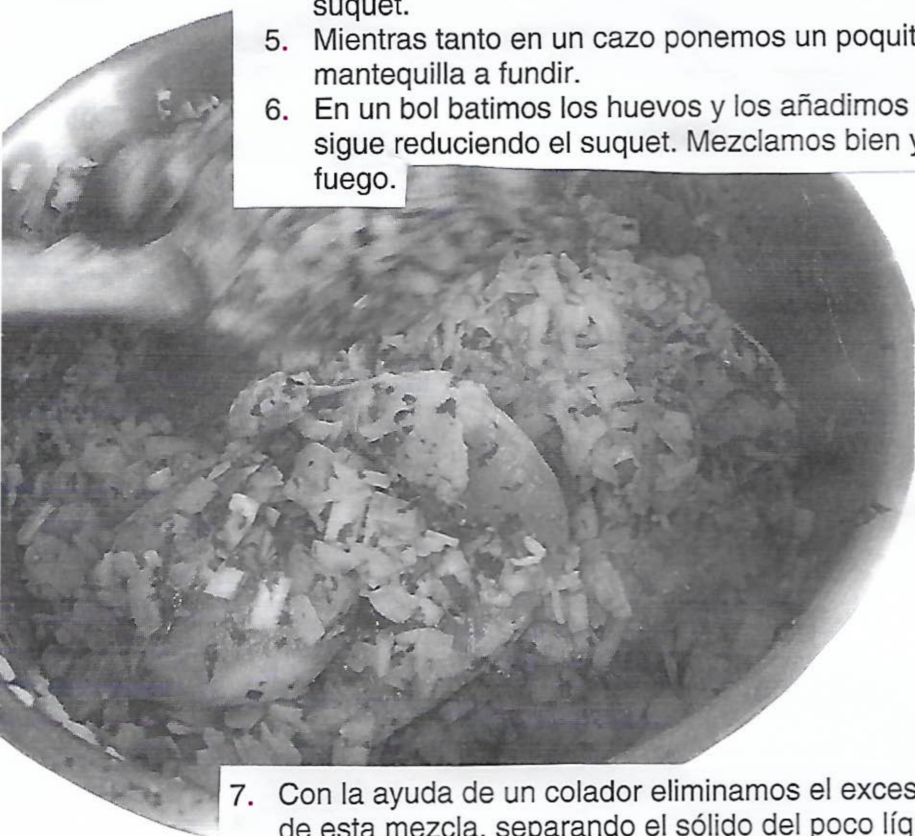


INGREDIENTS

- Pollo cortado
- Cebolla
- Ajos
- Cilantro fresco
- Jengibre en polvo
- Cúrcuma en polvo
- Canela en polvo
- Agua
- Masa filo
- Sal
- Mantequilla

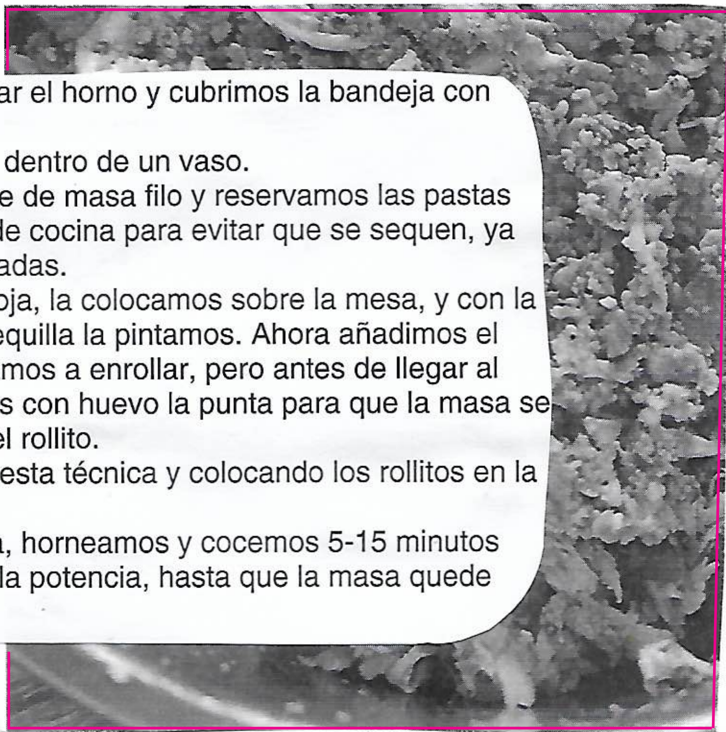
ELABORACIÓ

1. Cortamos la cebolla en daditos, rallamos los ajos y reservamos.
2. En una olla añadimos el pollo, la cebolla, el ajo, el jengibre en polvo, la cúrcuma, la pimienta, la sal, el cilantro y el perejil picados y lo dejamos sofreír con un chorrito de aceite.
3. Cuando la cebolla empieza a nacrar añadimos una cucharada de canela y cubrimos los sólidos con agua. Tapamos y dejamos cocer.
4. Una vez cocida la carne sacamos el pollo de la olla, dejándolo reposar en un plato, y sin parar el fuego añadimos un chorrito de aceite y más canela, y dejamos reducir el suquet.
5. Mientras tanto en un cazo ponemos un poquito de mantequilla a fundir.
6. En un bol batimos los huevos y los añadimos a la olla que sigue reduciendo el suquet. Mezclamos bien y paramos el fuego.



7. Con la ayuda de un colador eliminamos el exceso de líquido de esta mezcla, separando el sólido del poco líquido que queda.
8. Ahora colocamos en un cuenco esta mezcla sólida, la miel, y las almendras tostadas y troceadas. Y lo mezclamos bien con las manos.
9. Deshuesamos y troceamos el pollo, y lo añadimos al cuenco y volvemos a mezclar bien.
10. Sacamos la mantequilla del fuego y la dejamos enfriar.

MONTAJE



11. Ponemos a calentar el horno y cubrimos la bandeja con papel de horno.

12. Batimos un huevo dentro de un vaso.

13. Abrimos el paquete de masa filo y reservamos las pastas recubiertas con un paño de cocina para evitar que se sequen, ya que son muy finas y delicadas.

14. Separamos una hoja, la colocamos sobre la mesa, y con la mano mojada en la mantequilla la pintamos. Ahora añadimos el relleno al gusto y empezamos a enrollar, pero antes de llegar al extremo superior pintamos con huevo la punta para que la masa se pegue bien y no se abra el rollito.

15. Vamos repitiendo esta técnica y colocando los rollitos en la bandeja de horno.

16. Una vez esté llena, horneamos y cocemos 5-15 minutos dependiendo del horno y la potencia, hasta que la masa quede crujiente y dorada.



4

3





LaFundició

Col·labora:

fundació la vinya d'acció social

Amb el suport de:

Ajuntament de L'Hospitalet

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

Amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF